



Советы выпускникам

Организация времени

Садитесь за учебники и конспекты в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака сразу же приступайте к занятиям. Начинайте в 8.30 и делайте перерывы для отдыха 10-15 минут каждый час.

Отдыхайте активно: встаньте, походите, сделайте несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

Во время экзаменов спите не менее 9 часов.

Для сохранения сил и повышения работоспособности

организуйте правильное питание. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Употребляйте больше овощей и фруктов.

Накануне экзамена прекратите занятия в середине дня. Своевременно ложитесь спать и хорошо выспитесь, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня – время для разрядки, для снятия напряжения, восстановления сниженной трудоспособности.

Приемы запоминания

Постоянно тренируйте свою память. Выделите для этого 20-25 минут в день. Учтите, что продуктивность запоминания меняется в течении дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания начинает постепенно снижаться, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

Проявляйте интерес к запоминаемой информации. Старайтесь расширять свой кругозор. Чем больше человек знает, тем лучше запоминает. Старайтесь придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску, вызывая у себя определенные чувства. Информация, которая вам безразлична, плохо запоминается.

Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть понятны, и лишь после этого их можно заучивать дословно.

Наиболее целесообразно сблизить момент первого повторения материала и момент его первичного восприятия. Такое сближение предотвращает забывание. Если полученная информация не используется в течении трех дней, то 70% ее забывается.

Начинайте запоминать материал с самого трудного раздела, стараясь отделить главное от второстепенного.

Старайтесь представить запоминаемую информацию в виде схем, опорных сигналов. Проговаривайте эту информацию про себя и в слух, при помощи движений и при помощи ассоциаций.

Составляйте планы конкретных тем и держите их в уме, а не зазубривайте всю тему полностью, от и до. Пишите шпаргалки в виде краткого, тезисного

изложения материала, но, идя на экзамен, не забудьте оставить продукты своего творчества дома.

Будьте настойчивы и упорны, добивайтесь полного и прочного запоминания материала.

Советы выпускникам: стабилизация эмоционального состояния.

Научитесь сбрасывать напряжение – мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками аутотренинга.

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях.

Сосредоточьтесь на формуле «я спокоен». Мысленно повторите 5-6 раз: «правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «я спокоен»..

Затем снова 5-6 раз повторите : «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!» Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

Давайте отдых своей нервной системе. Лучший отдых для нервной системы – сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут).

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания.

В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания помогает снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, помогает расслабиться перед сном. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

Ритмичное четырехфазовое дыхание

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (4-6 секунд): глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза (2-3 секунды): задержка дыхания.

Третья фаза (4-6 секунд): сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками.

Четвертая фаза (2-3 секунды): задержка дыхания.

Дышите таким образом не более 2-3 минут.

Небольшим и простым приемом саморегуляции эмоционального состояния может послужить способ «сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать».

Упражнение для снятия стресса

Этот комплекс очень прост и эффективен. Для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя

лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой (потом правой), пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Советы выпускникам: как вести себя во время экзамена

Необходимо явиться в пункт сдачи экзамена, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых ручек с черными чернилами.

Сосредоточьтесь! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайтесь сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем как вписать ответ, перечитай ответ дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуют.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься; не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Таким образом ты освободишься от нервозности и вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.

Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к попыткам понять условия задания «по первым словам» и достроить концовку в собственном воображении. Это приведет к досадным ошибкам в самых легких вопросах. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в работе над одним заданием (уже, допустим, решенным тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое. Этот совет дает тебе и другой психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не под силу). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения в итоге позволяет сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети отведенного всего времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а затем спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

Проверяй! Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, то интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Педагог-психолог МБОУ ООШ № 36 Дроздова С.Ю.